

## Pondělí

8:00 - 9:00	squash	Žák	Esquo Strahov	nové
9:00 - 10:00	beach volejbal	Horn	Esquo Strahov	
9:00 - 10:00	squash	Žák	Esquo Strahov	
11:00 - 12:00	strečink a zdrav.TV	Milerová	úpolový sál	
12:00 - 13:00	posilování	Milerová	posilovna	
13:00 - 14:00	stolní tenis	Polášek	herna stolní tenis	nové
13:00 - 14:00	Pilates	Vladyková	úpolový sál	
14.15 - 15:30	volejbal	Čechovský	hala A	
14:00 - 15:00	atletika	Horn	atletické hřiště	
14:00 - 15:00	stolní tenis	Malý	herna stolní tenis	
14:00 - 15:00	Power Yoga	Vladyková	aerobik 1	
14:15 - 15:00	aquaaerobik	Milerová	bazén	
14:30 - 15:45	tenis	Žák	tenisové kurty	
15:00 - 15:45	plavání	Malý	bazén	
15:00 - 15:45	plavání - začátečníci	Malý	bazén	
15:00 - 16 :00	lezení - stěna	Šefl	Juliska	obsazeno
15:00 - 16:00	posilování	Horn	posilovna	
15:45 - 16:30	plavání	Malý	bazén	do 7.4.09 - vyhrazeno pro PAPP od 7.4.09 - plavání vede as. Malý
15:45 - 17:00	tenis	Žák	tenisové kurty	obsazeno
16:00 - 17 :00	lezení - stěna	Šefl	Juliska	obsazeno
16:00 - 17:30	florbal	Čechovský	hala C	
16:30 - 17:15	plavání	Skálová	bazén	
16:30 - 17:15	plavecký trénink	Skálová	bazén	
17:00 - 18 :00	lezení - stěna	Šefl	Juliska	obsazeno
17:15 - 18:00	volné plavání	Skálová	bazén	
17:15 - 18:00	plavecký trénink	Skálová	bazén	
17:30 - 18:30	volejbal	Čechovský	hala B	

## Úterý

8:00 - 9:00	squash	Čechovský	Esquo Strahov	
9:00 - 10:00	squash	Čechovský	Esquo Strahov	
11:00 - 12:00	posilování	Malý	posilovna	nové
12:00 - 13:00	posilování	Malý	posilovna	nové
14:00 - 15:00	stolní tenis	Malý	herna stolní tenis	nové
14:15 - 15:15	Fit Ball Body	Vladyková	A1 nebo A2	
14:30 - 16:00	volejbal	Skálová	hala B, C	
15:00 - 15:45	plavání	Malý	bazén	
15:00 - 16:00	posilování	Horn	posilovna	
15:20 - 16:20	Pilat Yoga	Vladyková	aerobik 1	
15:00 - 17:00	tenis	Polášek	tenisové kurty	
15:45 - 16:30	plavání	Malý	bazén	
15:45 - 16:30	plavání - začátečníci	Malý	bazén	
16:00 - 17:00	lezení - stěna	Šefl	Juliska	obsazeno
16:00 - 17:30	fotbal	Horn	hala C	
16:00 - 18:00	basketbal	Skálová	hala B	
16:30 - 17:15	aquaaerobik	Vladyková	bazén	
17:00 - 18:00	lezení - stěna	Šefl	Juliska	obsazeno
18:00 - 19:00	lezení - stěna	Šefl	Juliska	obsazeno

## Středa

13:00 - 14:00	strečink	Svobodová	aerobik 1	nové
13:00 - 14:00	Pilat Yoga	Vladyková	A2	
13:00 - 14:30	golf	Žák	GC Hostivař	
13:30 - 14:15	plavání	Šefl	bazén	
14:00 - 15:00	lezení - stěna CR+cizinci	Malý	Juliska	nové
14:00 - 15:00	volejbal	Čechovský	hala A	
14:00 - 15:00	posilování	Horn	posilovna	
14:00 - 15:00	zdravotní TV - overball	Svobodová	úpolový sál	
14:00 - 15:00	Fit Ball Body	Vladyková	aerobik 2	
14:00 - 15:30	tenis	Hněvkovský	tenisové kurty	obsazeno
14:15 - 15:00	plavání	Šefl	bazén	
14:30 - 16:00	golf	Žák	GC Hostivař	
14:30 - 16:00	tenis - začátečníci	Polášek	tenisové kurty	
15:00 - 15:45	plavání	Vladyková	bazén	
15:00 - 15:45	plavání - začátečníci	Vladyková	bazén	
15:00 - 15:45	stolní tenis	Šefl	herna stolní tenis	
15:00 - 16:00	volejbal	Čechovský	hala A	
15:00 - 16:00	lezení - stěna	Malý	Juliska	obsazeno
15:00 - 16:00	sebeobrana - začátečníci	Horn	úpolový sál	
15:00 - 16:00	posilování	Svobodová	posilovna	
15:30 - 17:00	tenis	Hněvkovský	tenisové kurty	obsazeno
15:45 - 16:30	volné plavání	Vladyková	bazén	
16:00 - 17:00	lezení - stěna	Malý	Juliska	obsazeno
16:00 - 17:00	aerobik	Milerová	aerobik 1	
16:00 - 17:30	volejbal - pokročilí	Čechovský	hala A,B	obsazeno
16:00 - 17:30	basketbal - pokročilí	Skálová	hala C	
16:30 - 18:00	atletika- pokročilí	Horn	Slavia	
17.00 - 18:00	kondiční trénink	Milerová	aerobik 1	
17:00 - 18:00	lezení - stěna	Malý	Juliska	
17:15 - 18:15	florbal	Šefl	naf. víceúčelová hala	
18:00 - 18:45	plavání	Skálová	bazén	
18:00 - 18:45	plavecký trénink	Skálová	bazén	
18:15 - 19:15	florbal - pokročilí	Šefl	naf. víceúčelová hala	obsazeno
18:45 - 19:30	plavecký trénink	Skálová	bazén	
18:45 - 19:30	volné plavání	Skálová	bazén	

## Čtvrtek

9:00 - 10:00	squash	Žák	Esquo Strahov	
10:00 - 11:00	zdravotní TV a strečink	Svobodová	Motol dospělá rehab.	
10:00 - 11:00	squash	Žák	Esquo Strahov	
11:00 - 12:00	overbaly, posilování	Svobodová	Motol dospělá rehab.	
13:00 - 14:30	golf	Vladyková	GC Hostivař	
14:00 - 15:15	tenis	Polášek	tenisové kurty	
14:00 - 15:15	tenis	Hněvkovský	tenisové kurty	
14:30 - 16:00	golf	Vladyková	GC Hostivař	
14:30 - 16:00	posilování	Horn	posilovna	
15:00 - 15:45	plavání	Šefl	bazén	
15:00 - 16:00	zdravotní TV a strečink	Svobodová	úpolový sál	do 19.3.2009
15:00 - 16:00	aerobik - od 26.3.	Svobodová	aerobik 1	od 26.3.2009
15:15 - 16:30	tenis	Polášek	tenisové kurty	
15:15 - 16:30	tenis	Hněvkovský	tenisové kurty	
15:45 - 16:30	plavání	Šefl	bazén	
16:00 - 17:00	lezení - stěna	Malý	Juliska	
16:00 - 17:30	fotbal	Horn	hala A,B,C	
16:30 - 17:15	plavání	Svobodová	bazén	
17:00 - 18:00	lezení - stěna	Malý	Juliska	
17:15 - 18:00	volné plavání	Svobodová	bazén	
16:00 - 18:00	kanoistika	Šefl	Troja	zrušeno informace martin.sefl@email.cz

## Pátek

8:00 - 9:00	squash	Žák	Esquo Strahov
9:00 - 10:00	zdravotní TV	Milerová	aerobik 2
9:00 - 10:00	squash	Žák	Esquo Strahov
10:00 - 11:00	flexi bar a kond.trénink	Milerová	aerobik 2
10:00 - 11:00	squash	Žák	Esquo Strahov
12:00 - 13:00	stolní tenis CR+cizinci	Svobodová	herna stolní tenis
13:00 - 14:00	tenis CR + cizinci	Polášek	tenisové kurty
13:00 - 14:00	overbaly+posilování - cizinci	Svobodová	úpolový sál
13:00 - 14:15	tenis - cizinci	Skálová	tenisové kurty
13:30 - 14:15	plavání CR+ cizinci	Vladyková	bazén
14:00 - 15:00	tenis CR + cizinci	Polášek	tenisové kurty
14:00 - 15:00	posilování - CR + cizinci	Svobodová	posilovna
14:00 - 16:00	fotbal CR + cizinci	Čechovský	hala B,C
14:15 - 15:00	plavání CR+ cizinci	Skálová	bazén
15:00 - 16:00	tenis CR + cizinci	Polášek	tenisové kurty
15:00 - 16:00	posilování - CR + cizinci	Svobodová	posilovna
15:00 - 16:15	basketbal - CR + cizinci	Skálová	hala A
15:00 - 16:15	plavání CR+cizinci	Vladyková	bazén
15:00 - 16:15	volné plavání CR+cizinci	Vladyková	bazén
16:15 - 17:30	volejbal - CR+cizinci	Čechovský	hala A